الـــمـــاء





الماء عنصر مهم في الحياة، وهو مكون أساسي لجسم الإنسان حيث تتراوح نسبته في الجسم ما بين 45%-75%.

أهمية الماء لجسم الإنسان:

- تحسين صحة البشرة.
- تحسين أداء العضلات.
- محاربة الالتهابات.
- تحسين صحة الكلى.
- إزالة السموم.



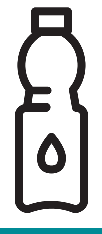
نصائح عامة لزيادة استهلاك الماء خلال اليوم



أضــف الليمــون، أو المنكهــات الطبيعيــة الأخــرى إلى الميــاه الخاصة بك.



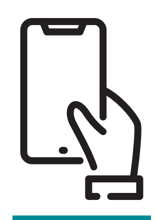
اشــرب كــوب أو رشفـة ماء قبل وأثناء وبعد تناول أي وجبة حتى وإن كنت لا تشعر بالعطش.



ضع قنينة المياه في مكان تعتاد الجلوس فيه.

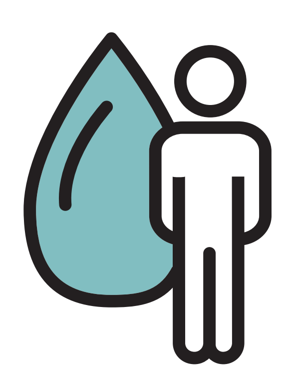


تنــاول الأطعمــة الغنيــة بالمــاء مثل البطيخ والشمام والخيار.



استعــن بالبرامج الذكية من خلال تحميلــها فــي الهواتـف أو الألواح الذكية لتذكيرك بشرب الماء.





تختلف كمية الماء التي يحتاجها جسم الإنسان من شخص إلى آخر حسب الوزن، والعمر والحركة البدنية، وكمية الماء حسب الوزن هو ناتج ضرب وزن الشخص في 30 لمعرفة كمية الماء بالملليلتر، وقد يحتاج الشخص لشرب المزيد من الماء في بعض الحالات الخاصة كالحمل، والرضاعة، وعند ممارسة التمارين الرياضية، وعند ارتفاع حرارة الطقس.

احتياجك اليومي من الماء حسب الفئة العمرية

الفئـــات	الفئة العمرية	إجمالي المياه لتر/اليوم
 الرضـع	6-12 شهر	0.8
الأطفال	1-3 سنة	1.3
	3-8 سنوات	1.7
 الذكور	9-13 سنة	2.4
	14-18 سنة	3.3
	19-30 سنة	3.7
	31-50 سنة	3.7
	51-70 سنة	3.7
	> 70 سنة	3.7
الإناث	9-13 سنة	2.1
	14-18 سنة	2.3
	19-30 سنة	2.7
	31-50 سنة	2.7
	51-70 سنة	2.7
	> 70 سنة	2.7
الحوامل	14-18 سنة	3.0
	19-30 سنة	3.0
	31-50 سنة	3.0
المرضعات	14-18 سنة	3.8
	19-30 سنة	3.8
	31-50 سنة	3.8